

Rezept

Fruchtiger Matjessalat

Ein Rezept von Fruchtiger Matjessalat, am 14.04.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1 kleine Papaya (ca. 300 g) | 1 kleine Ananas (ca. 600 g) |
| 3 Frühlingszwiebeln | 1 rote Chilischote |
| 1 Bio-Limette | 200 g Sahnejoghurt |
| 1 TL Currypulver | 1 TL Sojasauce |
| 8 Matjesfilets | Salz |
| 1 Schuss Essig (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 41 g F, 27 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Papaya schälen und längs halbieren. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften ebenfalls fein würfeln. Alles in eine Schüssel füllen.
2. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und die Hälften auspressen. Limettenschale und -saft, Joghurt, Currypulver und die Sojasauce in die Schüssel geben und alle Zutaten gut vermischen.
3. Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden und unter die anderen Zutaten mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit 1 Schuss Essig oder weiterem Limettensaft würzen. Dazu passen kleine, junge Kartoffeln.